ほけんだより7がつ

大阪府立桃谷高等学校
通信制の課程
昼間部保健室

マスクによる熱中症に気をつけよう！

７月に入り、夏の暑さが本格的になってきました。
しかし、新型コロナウイルスによる感染症もまだ、油断できず、
マスクをつける日々が続くと思います。
そこで、マスクによる熱中症を予防するためにも様々な工夫をしていきましょう。

①暑さを避ける

・部屋の温度調整
・涼しい服装にする
・急に暑くなった日等は特に注意！

②適宜マスクを外す

・屋外で人と２m以上確保できるときはマスクを外す
・周囲の人との距離を十分にとり、マスクを外して休憩

③こまめな水分補給

・のどが渇く前に水分補給
・１日あたり 1.2ℓを目安に飲む
・大量に汗をかいたときは塩分補給

④日頃からの健康管理

・日頃から体温測定、健康チェック
・体調が悪いと感じたときは無理せず自宅で静養

⑤暑さに備えた体作り

・暑くなり始めの時期から適度に運動して、体を慣らす
・「やや暑い環境」で「ややきつい」と感じる強度で毎日 30 分程度

6･7月 スクーリング予定表

クラス：T　　通信番号　　名前

	1 時間目 13:20~14:10	2 時間目 14:20~15:10	3 時間目 15:20~16:10	4 時間目 16:20~17:10
6 月 26 日(金) (通信番号奇数のみ)				
7 月 1 日(水) (通信番号偶数のみ)				
3 日(金) (通信番号偶数のみ)				
6 日(月) (通信番号奇数のみ)				
8 日(水) (通信番号奇数のみ)				
10 日(金) (通信番号奇数のみ)				
13 日(月) (通信番号偶数のみ)				
15 日(水) (通信番号偶数のみ)				
17 日(金) (通信番号偶数のみ)				
20 日(月) (通信番号奇数のみ)				
22 日(水) (通信番号奇数のみ)				
27 日(月) (通信番号偶数のみ)				
29 日(水) (通信番号偶数のみ)				
31 日(金) (通信番号偶数のみ)				